

YOGA NIDRA ET CREATIVITE

Texte de Catherine MAZARGUIL / ATELIER DU LAURIER ROUGE
3, rue de l'Eglise, 10210 Coussegrey, tel : 03 25 70 69 35 / www.laurier-rouge.com

« Creativeness, openness and balance are the foundation stones on which the building of life is constructed, but these can be attained only through disciplining the self. » Swami Niranjanananda

Dans le cadre de mes activités de formation et d'animation dans mon atelier ou auprès de divers organismes ou entreprises, j'associe le plus souvent la relaxation à la créativité.

Ce choix, outre qu'il pourrait se justifier de façon pédagogique et scientifique, provient avant tout d'une expérience personnelle et profonde, qui remonte maintenant à plus de trente ans.

Expérience personnelle

J'étais étudiante aux Beaux Arts à Paris, lorsque j'ai eu connaissance de cours de yoga, au Centre Satyananda, rue trévis, dans le 9^{ème} arrondissement, dans les années 1979 - 1980.

De nature assez vive et entière, ma vie n'était pas dirigée alors par l'ordre et la tempérance... Comme la plupart des artistes, j'avais beaucoup d'énergie, de vitalité et de créativité, mais dans la dispersion !

Au Centre, j'ai suivi pendant un an une bonne pratique de Hatha-Yoga, et des séances de Yoga-Nidra. C'est cette dernière pratique qui a produit en moi le plus grand changement. En effet, lors des séances, je sentais que ma pensée se réorganisait totalement. J'assistai alors à un grand ménage intérieur et à une « remise en ordre », comme si mon cerveau était devenu une commode, avec de nombreux tiroirs, que je pouvais ouvrir à bon escient, afin de m'y procurer ce qui m'était nécessaire sur le moment, sans sortir en vrac, comme d'un grand coffre à jouet, toute sorte de fatras inutile pour l'action présente.

Je me souviens encore très précisément, lors de ces séances de Yoga Nidra, de ma « présence d'esprit » ou « présence à l'esprit » : je regardais toutes mes idées et mon mental se réorganiser quasiment de façon autonome : une nouvelle programmation s'effectuant sous mes yeux, avec mon plein accord, bien sûr.

Réorganisation, planification, harmonisation, mes facultés cognitives trouvaient peu à peu leur juste place dans l'ensemble de mes autres facultés. Rétrospectivement, je peux dire qu'il y eu une période avant le Yoga Nidra, et une période après.

Développement des facultés d'adaptation

Par la suite - en fait dès l'année suivante, j'ai été amenée à travailler dans des Centres Sociaux, dans les quartiers « chauds » de la région parisienne (notamment sur la ville des Mureaux que l'on nommait, à l'époque, « le petit Chicago »... car, disait-on, tout le monde était armé !). Mon travail dans ce lieu consistait non seulement à mettre en place des ateliers de loisirs et de création pour les habitants de la cité, mais aussi à répondre par des structures purement sociales, aux besoins de la population, notamment parmi les plus démunies (Structure d'Hébergement d'Urgence pour les femmes battues, soutien scolaire pour les enfants immigrés, aide à l'élaboration des projets Z.E.P. en lien avec les enseignants quelque peu débordés et accompagnement d'une procédure « Ilot Sensible », etc.).

Ma seule formation initiale artistique aux Beaux Arts n'aurait jamais pu me suffire pour assumer toute cette synergie de projets et d'actions dans un domaine et un milieu qui m'étaient jusqu'alors inconnus.

Et c'est là que je mesure combien le Yoga Nidra, par son impact sur ma structure psychique et mentale, m'a permis de mener à bien des actions pour lesquelles je n'étais pas spécialement préparée. S'il est vrai que j'abordais les problèmes sociaux d'une autre manière, avec une approche plus créative et non pas d'assistance, c'est aussi grâce à une organisation mentale et une efficacité à

toute épreuve que j'ai pu, d'une part rendre service dans la cité, mais aussi établir les bases de mon travail actuel au sein de l'Atelier du Laurier Rouge.

La créativité

Un des postulats principaux de ma démarche aujourd'hui, dans le cadre de mes ateliers, est d'aider les individus dans le développement de leur créativité. En effet, à mon avis, plus les individus trouvent leur vraie créativité, plus ils sont forts et libres, et plus ils accèdent à une approche globale du fait humain.

Mais comment définir la créativité ? Créer au quotidien revient non seulement à s'inventer un monde à soi, dans lequel on se sent plus heureux, mais aussi transformer ce qui nous arrive, ne jamais rester « les deux pieds dans le même sabot », améliorer ses capacités d'adaptation et d'intervention, être efficace, trouver des solutions appropriées à chaque situation. L'accès à la créativité, c'est le « nerf de la vie ». Sans elle, nous en serions toujours à l'âge de pierre, à nous gratter la tête pour savoir comment nous chauffer ; peut être d'ailleurs, n'aurions nous pas dépassé le stade du premier amphibien...

Lorsque l'on parle de créativité, il ne s'agit pas forcément de peindre un chef d'oeuvre ou de bouleverser la littérature mondiale ! Ça, c'est le talent, injustement réparti entre les êtres humains... par contre, la créativité, elle, fait partie intégrante de l'état d'humain. Rêver devant la photo d'un lagon tropical et en ressentir du bien-être, ou se projeter dans l'avenir en se voyant déjà installé dans une maison confortable - alors que l'on vient tout juste d'acquérir une ruine... c'est imaginer, c'est désirer, c'est déjà : créer.

Pour un fleuriste, le développement de sa créativité lui permettra de mieux s'occuper de ses fleurs, pour un informaticien de créer de nouveaux logiciels (ou de changer de métier !), pour une mère de famille cette faculté lui permettra d'inventer de nouveaux jeux pour ses enfants et de faire de son foyer un superbe lieu de fête. Pour un peintre, cela lui permettra d'aller de l'avant, dans une recherche constante, chercher, prendre des risques, contourner les obstacles, déchirer les entraves.

Avec la créativité, rien n'est acquis d'avance et le résultat n'est pas programmé. En créativité, il n'y a pas de « recette », il n'y a pas d'attente de résultat, d'imitation, de répétition compulsive, seulement une réponse toujours efficace dans l'instant présent, quelqu'il soit : « *Pas d'attitude conservatrice chez le créatif, à tout moment il se montre capable de se remettre en question* » ⁽¹⁾ écrit A. Beaudot dans « Créativité, Etudes Américaines ».

A ce propos, les neurobiologistes nous ont appris que nous avons plusieurs cerveaux... notamment le gauche et le droit. Le cerveau gauche serait responsable de nos activités mentales logiques, analytiques, discursives, et le cerveau droit s'occuperait, quant à lui, des pensées plus globales, intuitives et créatrices.

Dans notre monde moderne, le cerveau gauche est privilégié, et ce dès l'enfance lors des premières années d'école, et les activités du cerveau droit sont laissées pour compte. A force de presser le coté (ou l'aspect) cerveau gauche, nous risquons d'arriver à un état de stress, une impossibilité à se reposer, une surexcitation des activités mentales et un blocage de la créativité.

Ceci n'a pas vraiment d'incidence tant que la vie roule « comme sur des roulettes » et que l'on ne nous demande pas d'inventer quoi que ce soit ; les sillons sont bien tracés... on suit les rails. Tout se complique lorsque le train « déraile » et que l'on doit faire preuve de capacité d'invention et de créativité pour s'en sortir et changer de sillon ! Là, il s'avère nécessaire de rééquilibrer les deux fonctions du cerveau, et faire autant appel à l'ordre logique qu'à l'intuition et à la créativité, parfois même plus.

Changer de sillon

Pour suivre le cours de la vie, le fleuve, au rythme des saisons, des siècles et des pluies, s'adapte inexorablement au terrain pour rejoindre la mer. Comme pour le fleuve en période de grande pluie, il nous est ainsi parfois nécessaire de changer de sillon afin d'atteindre notre but, plus vite, plus sûrement.

Et là, la création artistique s'avère être une aide très importante dans le domaine du changement. En effet, la créativité nous confronte constamment à de nouveaux problèmes à résoudre, nous devons essayer d'utiliser les erreurs pour créer et surtout, nous faisons abstraction de nos préoccupations mentales ou matérielles durant tout le temps où notre esprit est absorbé dans la création.

Avec une pratique régulière de la créativité, notre esprit, notre mental prend l'habitude de tracer des sillons nouveaux et inconnus, de s'extraire du quotidien connu et répétitif. Par l'acte créatif, on tire le « mental perceptif » dans un monde généralement dominé par le « mental discursif ». Nous passons d'un mode de fonctionnement quasiment exclusif du cerveau gauche, à celui du cerveau droit. A la place des mots, véhicule privilégié du mental de découpage, d'analyse et de classement, ce sont les images et les symboles, projetés sur la toile ou la feuille, qui vont nous "dire l'indicible", nous montrer l'inconnu, et nous donner peut être cette « *sorte d'infime lumière qui permet d'être conscient sans parole et, qui, en même temps in-forme la pensée* (2) ».

Accéder au réservoir des forces de vie

Mais comment créer ces nouveaux sillons alors que notre mental, notre émotivité et notre épuisement physique nous demandent instamment de rester prisonnier de ces rails de fer que nous avons puissamment verrouillés ?

Une réponse possible est dans l'apaisement et l'ouverture des différents niveaux de l'être humain, des plus superficiels aux plus profonds, des plus tangibles aux plus subtils, afin d'accéder à cette zone « réservoir » des forces de vie : le réservoir de la véritable création. En cela, le Yoga Nidra va nous aider totalement. Avec cette pratique, toutes les parties et plans de l'être seront sollicités.

Tout d'abord, par la pratique du Yoga Nidra, l'individu apaise le plan PHYSIQUE. Le corps est détendu, allongé la plupart du temps, au chaud, confortable. La rotation de la conscience dans tout le corps permet à la fois une détente et un éveil de chaque partie, dans un domaine connu, palpable : notre corps physique.

Puis des exercices plus subtils de respiration donnent un support à l'exploration de la partie VITALE et émotive de l'individu. La régulation de l'expire et de l'inspire, l'alternance de la respiration dans les deux narines procurent l'équilibre nécessaire qui s'ajoute à la stabilité physique créée précédemment.

Ensuite, une fois le corps et le vital apaisés, le MENTAL est sollicité et réorienté vers la projection sur l'écran blanc des images de notre quotidien. Les personnes prennent alors conscience de leur suprême pouvoir quant à faire venir à elles toutes sortes d'images sous leur volonté, les positives, les négatives, dans une attitude de bienveillance et de neutralité intérieure.

Enfin, vient l'aspect plus PSYCHIQUE de la pratique, qui consiste en l'intégration d'une aventure régénératrice, et l'élaboration des symboles forts de la vie : nos talismans, nos devises et nos blasons intérieurs.

Ainsi tous les plans de l'être sont tour à tour éveillés et harmonisés : le physique, le vital, le mental, le psychique.

La visualisation

Dans cette pratique, c'est surtout la phase de visualisation qui devient une technique de créativité à part entière. L'expression artistique ne fait que révéler ce qui s'est produit à l'intérieur, permettant d'exprimer ce qui a été imprimé.

Tous les artistes pratiquent de la sorte de façon implicite, pour faire émerger des images, sauf que le plus souvent rien n'est maîtrisé, ni organisé, ni conscient...

A l'inverse, ce qui manque bien souvent aux personnes qui s'adonnent aux pratiques d'intériorisation et de méditation, c'est l'extériorisation de cette expérience intérieure, afin que ceci ne reste pas dans une vague nébuleuse informe. Une fois que ce mental perceptif est venu en avant de soi, il est important, surtout pour les personnes de nature imaginative, de concrétiser cette puissance. Jung disait à ce propos : « *l'une des forces négatives les plus nocives sur le plan psychologique est une puissance créatrice inutilisée. Car si quelqu'un a un don créateur et n'en fait rien, cette énergie psychique se transforme en pur poison* » (3). Si nous travaillons la visualisation et que ceci ne se traduit pas concrètement dans la vie matérielle, sur un plan tangible, il se pourrait qu'un déséquilibre apparaisse. Ce ne sont pas alors les pratiques d'intériorisation qui sont en cause, mais l'absence d'application, de transfert des énergies nouvelles dans la vie de l'individu. L'art ici fait le pont, situé à la frontière des deux mondes psychique et matériel.

La confiance en soi

Dans mes stages, à l'Atelier du Laurier Rouge, après la séance de Yoga Nidra, un thème de création est proposé, toujours issu de la visualisation. En 15 ans d'expérience, jamais aucune personne n'est

restée devant une page blanche, même pour traiter des sujets abstraits et ardues, pour des débutants ou des non artistes, même ceux n'ayant pas touché à la gouache ou aux crayons de couleurs depuis la maternelle (pour certains, il s'agit parfois de plus de quarante ans !). Pour la plupart des participants, la création artistique reprendra soit un seul élément de la visualisation, soit la totalité. Parfois, nous assistons à l'émergence d'une création qui n'a apparemment rien à voir avec la séance de Yoga Nidra. Une ouverture s'est produite : c'est le moment opportun pour regarder en face ces images surgir de l'inconnu. D'autres créent en une demi-heure des oeuvres hautement puissantes et élaborées, d'un trait - sans rature - si l'on peut dire, d'une façon très spontanée et personnelle.

Cet accès direct à sa propre créativité renforce fortement la confiance en soi. Car là où l'on va chercher consciemment l'inspiration, il y a toujours quelque chose qui répond. Une sensation de puissance et d'élargissement accompagne la sensation de bien être due à la relaxation. Ainsi associés, la créativité et le Yoga Nidra permettent de prendre appui sur des forces intérieures encore non explorées, en toute sécurité, afin d'aider au changement et à l'évolution de l'individu vers l'autonomie.

Pour une nouvelle approche de l'art

Cette association – Yoga Nidra et Créativité – s'avère être également un magistral régulateur des énergies puissantes (parfois débordantes) que procure l'expression artistique. En effet, bien souvent les artistes se laissent envahir par un monde intérieur déversé en vrac sur la toile. Certains tableaux contemporains, parfois même exposés dans les galeries, sont les photocopies criantes du désordre régnant à l'intérieur des artistes qui n'ont plus de maîtrise sur le développement de leur créativité.

Auparavant, l'art était enseigné dans des ateliers, avec un maître, et l'artiste débutant créait rarement seul. Aujourd'hui, la puissance créatrice est livrée sans mode d'emploi à ceux qui désirent en faire l'expérience, à portée de tous, et c'est une grande chance pour l'humanité. Mais il n'y a plus d'ateliers, plus d'écoles, plus de maîtres, plus de règles. Alors, face à ce désir d'autonomie légitime, les artistes devraient re-crée en eux, grâce à une autre pratique, des garde-fous pour ne pas se laisser emporter par la vague déferlante de la création : « *J'aime la règle qui corrige l'émotion. J'aime l'émotion qui corrige la règle* » nous enseigne Georges Braque (4).

Enfin, une dernière constatation : ces états de conscience modifiés que nous fait traverser le Yoga Nidra, permettent de se passer de toute substance stimulante chère aux artistes (alcool et drogue plus ou moins douce). Le résultat, au point de vue de la créativité, est strictement identique, car ce sont les mêmes zones du cerveau qui sont sollicitées, les mêmes « hormones de plaisir » qui sont sécrétées, les conduites addictives et la dépendance physique à un produit en moins.

Nous sommes là les acteurs - debout et éveillés - de notre rêve, les pratiques d'intériorisation constituant une aide inestimable pour ces artistes-aventuriers du monde intérieur.

*« Borné dans sa nature, infini dans ses vœux,
L'homme est un dieu tombé qui se souvient des cieux. »* Lamartine

Citations :

(1) A. Beaudot, Créativité, Etudes Américaines, cité dans un article de la revue Art Sacré n° 5

(2) Marigal, Voyage vers l'insaisissable, éditions du Relié

(3) cité dans Les Mythes de Création de Marie Louise Von Franz, éditions La Fontaine de Pierre

(4) cité dans Paroles de Peintres, éditions Albin Michel